

# 杭州市临安区第一人民医院

THE FIRST PEOPLE'S HOSPITAL OF HANGZHOU LIN' AN DISTRICT

杭州市临安区第一人民医院 内部资料 总第 238 期 2021 年第 8 期 8 月 31 日

总编:王建江 星期二 农历七月廿四 E-mail:larmyyyb@163.com



## 区卫健局及医院领导慰问医共体医务工作者



2021 年 8 月 19 日是第四个中国医师节,为营造尊医重卫的浓厚氛围,传递对医务工作者的关爱,临安区卫健局党委书记、局长洪忠东,计生协会专职副会长余

福友带领局办公室和医政科负责人赴我院慰问一线医务人员代表。医院党委书记金描宏,党委副书记、院长王建江等领导班子成员陪同。

座谈会上,洪忠东局长向奋战在卫生健康战线的医务工作者们致以节日的问候和崇高的敬意。他表示,当前工作任务繁重,医务工作者要发挥“舍我其谁”的责任担当,既要做好疫情防控常态化工作,同时也要兼顾医院的日常诊疗,他叮嘱医务人员要注意劳逸结合、保重身体。他还要求医院领导要关心关爱基层医务人员,为一线医务人员创造良好的工作环境。

区卫健局领导向一线医务人员代表献上了鲜花。随后,区卫健局领导带队前往城区方舱接种点、青山湖方舱接种点及太湖源分院慰问一线医务人员。

8 月 19 日下午,我院党政领导班子带领职能科负责人分组对病区、门诊、医技各科室及医共体、隔离点、看守所医务人员等进行慰问,为他们献上鲜花和蛋糕,送去节日的祝福,祝广大医务工作者医师节快乐! (对外宣传部 龚岚)

为深入推进我院无障碍环境建设,积极落实“我为群众办实事”实践活动,8 月 3 日下午,由杭州市无障碍办主任钟峥带领的无障碍环境建设专家组一行来我院视察指导无障碍环境建设工作。

我院党委委员徐俊陪同视察,向专家组详细介绍了我院无障碍建设情况,陪同专家组实地查看了我院无障碍环境设施及信息无障碍流程,并进行了深入交流。

专家组对我院信息无障碍与无障碍环境建设情况给予了充分肯定,并针对无障碍卫生间的基本设置、抓杆扶手安全性、无障碍标识系统、无障碍设施平面图等方面,提出了指导性意见。

徐俊委员表示,我院作为省内首家信息无障碍医院,将继续秉持“体现人文关怀、打造有温度的医院”的理念,持续加强无障碍设施建设,改善医院就诊环境的同时更加注重无障碍设计,方便残疾人、老年人等群体更好地使用医院的各类设施,提高群众满意率。 (对外宣传部 夏陈添)

## 市无障碍办专家组来我院视察无障碍环境建设

### 百年华诞同筑梦 医者担当践初心

## 感恩有你! 今天,向守护生命的医师致敬!

白衣执甲,仁心满怀。为庆祝第四个中国医师节,8 月 19 日上午,临安区第一人民医院召开医师节座谈会,向全院医师表达节日的问候和诚挚的祝愿。医院党政班子领导和职能科负责人在 1 号会议室出席座谈会,其他中层及医护人员代表以视频的形式参加会议,本次座谈会全程进行线上直播。

座谈会上,临安区第一人民医院院长王建江首先代表医院党政班子宣读了《致全体医务工作者的一封信》,向全体医务人员表达最诚挚的感谢。他强调,一年来,全院医师们不忘初心、无私奉献、兢兢业业、恪尽职守,承载着党和人民的信任,秉承着“为生命护航,为健康守望”的使命,用优质的医疗服务筑起了保障全区人民健康的“钢铁”长城。

在“从医话初心”环节,我院的金肇

清、谈毅、郑秀娟、陈晓芳、包秀芬、万林、孙杰、袁惜屏、田春来、吴乐君等十名医生和护士代表,分别通过视频直播的方式,向大家分享了自己的从医经历,以及自己的在工作岗位上践行“不忘初心、牢记使命”的承诺,全心全意为人民服务。

临安区第一人民医院党委书记金描宏向广大医师们致以了诚挚的问候和衷心的感谢,并通过视频亲切慰问了广大坚守在临床一线的医师们,感谢他们一直以来的辛苦付出,并向他们送上了节日的祝福,向家属表达衷心的感谢。金描宏书记希望广大医务工作者要继续发扬医者大爱的精神,践行医者初心和使命,在岗



位上努力拼搏,在提升医疗技术和水平的同时,更要彰显人文情怀,加强和患者的沟通交流,用精湛的医疗技术和优质的诊疗服务,为保障临安百姓的健康事业尽心尽职。 (对外宣传部 孙键韵)

## 临安区第一人民医院 医共体召开党建工作例会

8 月 10 日,临安区第一人民医院医共体召开第二次党建工作例会。医院党委书记金描宏,党委副书记、纪检书记方亚红,医共体党支部书记、委员,党建办工作人员共 60 余人参加会议。会议通过现场及钉钉直播方式进行。

党委书记金描宏围绕《习近平在庆祝中国共产党成立 100 周年大会上的讲话》,从学习习近平总书记讲话精神的重要意义,社会主义制度的优越性,坚持中国共产党的领导,不忘初心、牢记使命,开创美好未来等方面进行深刻阐述,旁征博引、深入浅出给全体党员上了一堂生动而有意义的党课。

党委副书记、纪检书记方亚红对季度党员先锋指数考评和党建查房提出了具体要求,号召广大党员干部在疫情防控、三乙复评、医院十四五规划等重要工作中充分发挥先锋模范作用。

医共体九个党支部和医院党建办分别汇报了上半年党建工作开展情况以及下一步工作打算。

通过党课学习和支部党建工作交流,大家纷纷表示,要认真学习领会习近平总书记重要讲话精神,结合工作岗位职责,创先争优,做到“不忘初心、牢记使命”,不断提高党性修养和责任意识,以医院的发展目标为己任,攻坚克难,拼搏奋斗,持续提升医疗技术和服务水平,为群众提供优质高效的全生命周期健康服务。 (对外宣传部 孙键韵)

## 我院援黔医生杨键完成帮扶任务顺利凯旋



为响应东西部协作医疗帮扶的号召,临安区第一人民医院口腔科主治医师杨键受区委组织部委派,于 2020 年 2 月前往贵州省黔东南苗族侗族自治州施秉县人民医院,开展为期一年半的医疗帮扶工作。日前,杨键医生圆满完成帮扶任务并顺利返临。

8 月 23 日下午,“援黔帮扶专家杨键凯旋欢迎会”在 1 号会议室举行。仪式由分管领导郑渝华副院长主持,医院党政班子领导及相关科室负责人参加。医院领导班子为杨键送上鲜花,欢迎他凯旋而归。杨键介绍了一年半时间在施秉县人民医院所开展的工作,分享了帮扶的心路历程,他表示,东西部协作是一座很

好的桥梁,促进东西部取长补短,共同进步。同时感谢在帮扶期间院领导的关心和关爱,以及施秉县人民医院的支持配合。

医院党委书记金描宏感谢杨键为医院站好了援黔帮扶的“最后一岗”,圆满完成为期五年的援黔帮扶任务。他希望,杨键在接下来的工作中发挥带动作用,夯实口腔科的学科建设工作。党委副书记、院长王建江也充分肯定了杨键一年半的帮扶工作,对他的“大爱援黔”表示感谢。杨键的凯旋,也代表了我院圆满完成为期 5 年的援建贵州省黔东南州施秉县人民医院的帮扶任务。 (对外宣传部 龚岚)

## 奇迹! 手术+康复,让高位截瘫患者站了起来!

8月16日上午,临安区第一人民医院上演了温暖的一幕:一位患者家属给医院送来一面锦旗,上面写着“待患如亲,情暖人心”八个大字,并亲手把锦旗送到了骨二科的医护人员手中……

今年53岁的黄大伯,5月9日上山挖笋时,不慎跌倒摔伤,导致头颈部剧烈疼痛,无法直立行走,四肢丧失知觉,被紧急送往临安一院治疗。入院后诊断为:颈部脊髓损伤伴高位截瘫。骨二科主任梁津喜召集骨科、呼吸科、胸外科、麻醉科、放射科等多学科会诊和术前讨论,为病人制定细致而全面的治疗方案。5月12日,梁津喜主任团队给患者做了颈椎前路减压融合固定手术,一个半小时的手术非常顺利。

术后病人情况良好,转入骨二科病房。据患者儿子小黄介绍,住院期间,骨二科医护人员给予黄大伯精心的治疗和护理,由于父亲个子高,体重达到200余斤,瘦小的母亲一人照顾不过来,全靠骨二科的护士帮忙;因父亲高位截瘫,情绪状态不稳定,护士经常和他聊天,缓解焦虑情

绪。还邀请康复科帮助进行针灸理疗和局部按摩推拿,保障了父亲肢体的血液循环,预防深静脉栓塞。

“记得那时刚做完手术,1个小时不到就去给病人翻身,有时候10几分钟就要翻身,工作量虽然很大,但是看着患者一天天恢复,心里也特别替他开心。”负责黄大伯的骨二科主管护士蓝咖娜这样说。

经过近20天的住院治疗,病情稳定后继续转上级医院康复治疗,黄大伯从入院时的高位截瘫、四肢不能动弹,到现在双手活动自如,能拄着拐杖独立行走,恢复得非常不错。小黄表示,现在父亲不仅能自己吃饭,空闲了还能坐着看电视,生活基本能够自理。看着父亲日益恢复健康,他激动地说:“感谢医生及时有效的治



疗,护士们像亲人般的照顾,使父亲能在如此短的时间内恢复健康。”

据悉,这是临安区第一人民医院骨二科近一个月来收到的第三面锦旗。一面锦旗,传递的不仅是患者的感激之情,更是对医护人员工作的充分肯定,更是对医院服务品质的认可。朴实的言语,鲜艳的锦旗,彰显的是医患之间彼此的真诚与和谐!

(对外宣传部 孙健韵)

## 我院三位医务人员将赴四川省白玉县开展帮扶

为贯彻落实新一轮东西部协作帮扶工作,临安区第一人民医院通过自主报名、体格检查等最终筛选出放射科主治医师李亮、手术室护士卢希望、重症医学科护士齐增材作为我院首批援川卫生专业技术人员,将于8月18日起赴四川省甘孜州白玉县人民医院开展为期三个月的医疗帮扶工作。8月16日下午,我院为三位援川医务人员举行了欢送会,医院班子领导及相关职

能科负责人参加会议。会议由分管领导郑渝华副院长主持。

医院党委书记金描宏对三位医务人员主动报名援川工作表示肯定和感谢,他要求三位援川人员要充分发挥自身优势和技术专长,因地制宜、结合当地实际开展帮扶工作,为东西部协作工作尽职尽责。他亲切嘱咐三位同志,在工作上要服从组织安排,尊重当地的文化和风俗习惯,充分弘扬临

医精神,树立援川医务人员的良好形象。党委副书记、院长王建江叮嘱三位医务人员在援川期间要注意自身健康和生命安全,医院将全力做好后勤保障。党委副书记、纪委书记方亚红从心理学的专业角度,对三位援川医务人员进行了指导。

最后,领导班子给三位同志献上了鲜花,并预祝他们工作顺利,期待他们凯旋归来。(对外宣传部 龚岚)

## 市区两院专家联手 半小时解决患者20余年病痛

近日,临安区第一人民医院超声科和邵逸夫医院超声科专家携手,仅用半个小时,为一位患乳腺囊肿二十余年但恐惧手术的患者解除了病痛。

患者盛某,自诉患有乳腺囊肿二十余年,触感明显,但一直对手术抱有恐慌心理,始终未予治疗。得知邵逸夫超声专家每周六来区第一人民医院出诊的消息,前来寻诊。

接待患者盛某的是邵逸夫医院超声科副主任医师潘美,经检查,发现患者左

乳内多枚囊性结节,较大的已超过3公分,边界清,内透声欠佳。诊断考虑为左乳囊肿BI-RADS 2类。因囊肿较大,潘美医师建议及时处理。当时临安一院超声科副主任医师黄作斌在场,他擅长介入穿刺治疗,建议患者对囊肿进行穿刺抽液,创伤小、恢复快,而且患者术前相关检查前不久刚做过,可以马上行穿刺抽液。在家人的支持下、专业团队的建议下,盛某终于下了这二十多年来的重大决定:穿刺抽液!

黄作斌及助手立即准备手术材料,精确定位,一针见液。从进针到抽液仅用了短短1分钟,抽出16毫升淡黄色液体,囊肿瞬间瘪塌,原本鼓鼓的包块消失不见了。从诊断到囊肿的穿刺结束,仅用了半小时,抽液的过程仅用了1分钟。

超声科团队的无缝对接、速战速决,得到了患者及其家属的高度评价。这也是邵逸夫超声科专家团队今年5月进驻区第一人民医院以来,又一例高效、快速解决乳腺疾病的案例。(超声科 吴灵燕)

## 我院龚谋春博士甲状腺疾病论文被美国《科学引文索引》收录

临安区第一人民医院普外二科副主任、副主任医师龚谋春多年来专注于甲状腺疾病的研究与诊治,日前,龚谋春博士执笔的关于甲状腺疾病、标题为《Prognostic Value and Significant Pathway Exploration Associated with TOP2A Involved in Papillary Thyroid Cancer》的论文,发表在《International Journal of General Medicine》杂志上,该杂志为SCI收录。

甲状腺癌是起源于甲状腺滤泡上皮的肿瘤,是内分泌系统中最常见的恶性肿瘤,是目前发病率增长最快的恶性肿瘤之一,任何年龄均可发病,但以30—50岁者居多,女性多于男性。龚谋春博

士表示,近年来,甲状腺癌的发病率在世界范围内呈上升趋势,临安区女性甲状腺癌的发病率已上升到女性恶性肿瘤的首位。乳头状甲状腺癌是最常见的甲状腺癌类型,占有恶性甲状腺肿瘤的80%。

龚谋春博士在文中对甲状腺乳头状癌的发病机制进行深入探讨,对国际上多个权威甲状腺癌数据库进行了分析、评估,有望为甲状腺乳头状癌患者诊治提供新的潜在靶点和潜在诊断生物标记物。这体现了临安区第一人民医院甲状腺外科对甲状腺癌的发生、发展有着深刻理解和国际视野,也代表了临安一院在国际上提出了专业见解并得到认同,

对医院的学术影响以及甲状腺相关疾病发展具有深远意义。

龚谋春博士表示,总体上,甲状腺乳头状癌治疗效果较好,但仍有20%的患者面临疾病复发的风险,会有致命的后果。甲状腺癌患者在标准根治后,5年生存率可超过95%,这与规范化的手术治疗和规范的随访复查密切相关。龚谋春博士认为,甲状腺癌根治手术并非治疗终点,术后更需要长期、规范的随访复查。因此,甲状腺癌是一个需要属地化管理的病种,建议甲状腺癌患者归属地手术,方便规范随访复查,获得最好的预后。

(普外二科 盛珍)

## 临安区第一人民医院 瘢痕门诊开诊

为进一步规范瘢痕的诊治,给患者们提供更专业、更及时的预防和治疗建议,即日起,临安区第一人民医院开设瘢痕门诊,医生将根据您的病情,为您选择最适宜的处理方式,制定完整的诊疗方案,立足于少疤,甚至无疤,实施治疗、预防、护理、宣教一体化诊疗。

### 诊疗范围

瘢痕是各种创伤(如外伤、烫伤、外科手术)后所引起的正常皮肤组织的外观形态和组织病理学改变的统称,它是人体创伤修复过程中必然的产物。当创伤修复过程中发生异常时,以胶原为主的细胞外基质成分大量沉积,发生真皮组织过度增生,出现“病理性瘢痕”,这就是“增生性瘢痕”或是“瘢痕疙瘩”。

瘢痕在医学上分为:浅表性瘢痕、萎缩性瘢痕、增生性瘢痕、瘢痕疙瘩四类。具体如下:

**表浅性瘢痕** 脸上长过青春痘,青春期的过了,痘没了,坑留下,这属于表浅性瘢痕里的凹陷性瘢痕。

**萎缩性瘢痕** 外伤后一道疤痕深深向内,或是大面积烧伤后的关节瘢痕挛缩,一活动就破溃出血,这都是萎缩性瘢痕。

**增生性瘢痕** 不小心受伤,或是开刀做完手术后,伤口长好,留下一条“小蜈蚣”,这属于增生性瘢痕。

**瘢痕疙瘩** 被蚊子叮了使劲抓皮肤,药水点痣、打耳洞后感染,伤口恢复期间变得粉嫩嫩的,却让人不自觉去抓去挠,结果却越挠越高,越挠越硬,这属于瘢痕疙瘩。(整形美容科 余一凡)

### 刘益民 整形美容科主任 主任医师



从事医疗工作35年,专业整形美容治疗25年。中国医师协会浙江省美容整形分会委员。曾在杭州整形医院和上海市第九人民医院整复外科进修学习。在国家一级二级杂志发表多篇论文。擅长各类整形手术,微整形治疗,皮肤光电治疗和疤痕治疗。

在杭州整形医院和上海市第九人民医院整复外科进修学习。在国家一级二级杂志发表多篇论文。擅长各类整形手术,微整形治疗,皮肤光电治疗和疤痕治疗。

专家门诊:周一至周六  
就诊地点:门诊6楼整形美容科  
预约电话:0571-58622178

根据上级部门的疫情防控要求,现对临安区第一人民医院儿科发热门诊诊室及人员,以及车辆出入口进行调整。具体调整如下:

### 一、儿科发热门诊搬迁

8月10日15:00起,儿科发热门诊搬迁至感染科一楼;成人发热门诊搬迁至原肠道门诊处。

### 二、车辆通道入口变更

根据上级部门要求,疫情期间医院需加强各通道管理。即日起,勤检弄的人行通道和车辆通道全部关闭,人员通行请往急诊楼前卡口处进出,车辆通行(包括电瓶车)请往医院大楼入口进出(车辆驾乘人员请在急诊卡口处下车,从急诊卡口进入院区),各通道出入均需监测体温并出示个人健康码、行程码,给您造成的不便敬请谅解。

为提高人员和车辆入院速度,请您提前准备好“健康码”、“行程码”,并配合工作人员测量体温和流行病学史询问,感谢您的理解和配合。

我院儿科发热门诊搬迁及人员车辆通道变更通知

## 颈动脉斑块应该如何应对?

据相关资料显示,三分之一缺血性卒中是颈动脉斑块引发的,而我国三分之一的成人有颈动脉粥样斑块。那么,颈动脉斑块是怎样形成的呢?斑块能自行消退吗?需要手术治疗吗?

其实,造成颈动脉狭窄的原因有许多,最常见的是动脉粥样硬化。人体血液中含有一定量的脂类物质,当血脂含量增高到一定程度时在血管壁沉积时,血管弹性减低,血管腔变窄,就形成了斑块。

动脉壁上斑块的危险主要取决于斑块的稳定性。稳定的斑块像皮厚馅少的“饺子”,包膜比较厚,不容易破裂。如果斑块表面的包膜非常薄,斑块内部的脂质又非常多,容易发生破裂,为不稳定斑块(又称易损斑块)。易损斑块常在一定的诱发因素作用下发生破裂,所以,不稳定斑块就像一枚“不定时炸弹”,随时可以爆炸,引发严重的心脑血管事件,危及患者生命。

### ① 控制高危因素

颈动脉狭窄的主要原因是与不良生活方式有关的血脂异常、高血压、糖尿病、肥胖等高危因素密切相关。因此,治疗首先要从改变不良生活习惯着手,建立治疗性生活方式,并持之以恒。

治疗性生活方式比一般的健康生活方式要求更严更高,戒烟、限酒必不可少,膳食、运动、体重、心理、作息等最好由专科医师、营养师、康复运动师、心理咨询师等指导制订一个个体化、标准化的治疗性生活方式处方。

健康的生活方式不仅能够从源头上控制颈动脉斑块,而且可辅助药物或手术治疗减少或消除斑块。

### ② 药物治疗

针对颈动脉狭窄,服用抗血小板药物非常重要。一般单纯狭窄,没有什么症状,服用肠溶阿司匹林就可以了。如果发生过短暂性脑缺血发作甚至脑梗

死,则可能要加服氯吡格雷需作“双抗”治疗了。还有一种很重要的药是降脂药,常用的是他汀类,即使血脂不高也要吃。他汀类是稳定、逆转甚或消除斑块的靶向治疗药物,只要耐受,应该长期乃至终身服用他汀。他汀类服用的剂量和低密度脂蛋白胆固醇控制的目标都要遵照医嘱。

他汀类调脂药用于预防动脉粥样硬化性血栓性疾病,早用早受益,长期用终身受益。

### ③ 手术治疗

颈动脉斑块发展到一定程度就需要手术了,目前,手术主要治疗方式有两种:颈动脉内膜剥脱术和颈动脉支架。

颈动脉内膜剥脱术是治疗颈动脉狭窄比较成熟的经典方法,手术清除堵塞血管的垃圾—粥样斑块,使内壁光滑、内径恢复正常大小。由于切除了增厚的动脉内膜和粥样斑块,使血管得以疏通,脑供血得到改善,同时也切断了血栓的来

源。

颈动脉支架术就是把颈动脉狭窄处撑开,置入支架,把斑块压到支架外边,既稳定了斑块,又改善了远端脑组织的血供。支架的优势是不开刀,在血管内操作,也不涉及神经。但也有风险,在操作过程中不可避免地会造成一些碎小斑块脱落,可能造成次生性小栓塞(如短暂性脑缺血发作)。

看斑块是否稳定,最普及的方法是颈动脉彩超筛查。颈动脉彩超通过斑块的外表形态、所处位置和斑块生长导致动脉狭窄程度来判断颈动脉斑块的风险。值得注意的是斑块稳定性是动态可变的,不良的生活方式,如吸烟、酗酒、高脂高糖饮食、心理压力及患高血压、高血脂、糖尿病等病症控制不好时,斑块的稳定性就可能遭到破坏。因此,检出颈动脉斑块的患者要积极应对各种风险因素来保持斑块的稳定性,以免发生血管不测事件。

(徐光来)

## 打完石膏后,您知道还需注意什么吗?

石膏固定术是骨科常用的一种技术,也是医生对付各种骨折、韧带损伤、先天性畸形的“利器”。有些患者打完石膏后,以为就万事大吉了,其实在骨折部位进行石膏固定后,还有一些常规事项需要注意。

### 打完石膏回家后需要注意哪些事项?

1.因骨折或手术肢体肿胀,石膏弹性较差,肢体受到石膏压迫易出现循环障碍,所以石膏固定后患者及家属应严密观察石膏固定肢体末端(如手、足)的变化,如果肢体末端出现皮肤苍白、青紫或皮肤温度降低,应该及时返院复诊。

2.抬高患肢可促进血液回流,有利于消肿和缓解疼痛。适当地活动肢体末端,可以促进血液循环,缓解肿胀。同时,如果患肢出现麻木、疼痛加重、感觉减退、脉搏减弱等现象应及时复诊。

3.石膏固定期间,应尽量减少出汗,生活在干燥、凉爽的环境中。石膏固定的肢体血液循环差,天气冷时要注意石膏固定部位保暖,以防冻伤。如出现石膏过松,应及时更换石膏。

### 长时间石膏固定后皮肤瘙痒怎么办?

因石膏透气性差、长时间未清洗患肢,不少病人自觉瘙痒。很多患者会用长筷子伸进石膏内进行抓痒,或者破坏石膏,甚至自行拆除石膏,这有可能会损伤皮肤或破坏石膏内层衬垫,破坏或拆除石膏则可能会导致骨折部位的移位,或者无法保持功能位。

正确的做法,用酒精、碘酒擦拭石膏边缘皮肤,或者用吹风机往石膏间隙中吹冷风,也有一定效果。如果症状严重也可以同时服用抗过敏的非处方药,或者请医生帮忙打开石膏用碘酒擦拭皮肤。

### 石膏固定后还需要行功能锻炼吗?

适当活动石膏两端没有固定的关节和肌肉,可以防止关节僵硬和肌肉萎缩,促进血液循环和肢体愈合。比如手臂石膏固定后,仍然可以每天可以适当活动手指甚至握拳练习。但早期不鼓励过多的活动,一旦发生疼痛、肿胀不适,需要及时就医。

若您石膏固定期间,一定务必要定期复查,根据复查情况在医生指导下拆除石膏,切勿擅自拆除石膏。

(骨二科 蓝珈娜)



## 夏季“瓜”多,教你做一名合格的“吃瓜群众”!

相信很多人觉得吃着西瓜,吹着空调才是夏天正确的打开方式,然而,近日一则“隔夜冰西瓜一口吃下8400个细菌”的消息却冲上热搜第一,让无数热爱冰西瓜的“吃瓜群众”们瑟瑟发抖。

### 如何做一名合格的“吃瓜群众”

- 1.刀具和砧板分开使用:先将刀和砧板洗干净,再切西瓜,减少细菌,有条件者可以准备专门切水果的刀和砧板,与切菜、肉的刀和砧板分开,从而减少细菌污染。
- 2.尽快食用:切开的西瓜,最好4小时内吃完,尽量不要隔天吃。
- 3.及时冷藏:吃不完的西瓜,及时放入

冰箱冷藏,并且要与其他食物隔开冷藏,放进冰箱前要贴上保鲜膜,防止串味。

- 4.切除表层:再吃西瓜时,先切掉表层1—2cm,因为细菌几乎都在表层。
- 5.久置的不宜食用:未冷藏的西瓜,超过4小时不宜再吃,冷藏后西瓜超过48小时也不宜再吃。
- 6.选购事项:买西瓜时,尽量别买切好的,因为不知道放了多久,最好买现切的,或者整个的西瓜,自己拿回去切。

### 这几类人要少吃

1.肾功能不全者:肾功能不全的人,如果摄入过多水分,很难将其排出体外,还

易导致其体内的血容量增多,诱发急性心力衰竭。

- 2.脾胃虚寒的人:西瓜性寒,吃多了容易伤脾胃。
- 3.糖尿病患者:西瓜中含有不少的糖分,糖尿病患者吃西瓜过量,会增加糖尿病患者的肾脏负担,还会导致血压升高、尿糖增多等后果。
- 4.孕妇和产妇:孕期女性体内胰岛素相对不足,对血糖的稳定作用下降,吃太多、摄入过多糖分,会造成糖在血液中的浓度过高,对健康不利。

(全科康复科 刘璐)

因。

- 2.血循毒:主要由蝮蛇、五步蛇、竹叶青等引起。咬伤局部肿胀、刺痛伴有水泡、出血、坏死,蔓延极快;全身症状有恶心、呕吐、口干、出汗,少数患者出现发热。美洲尖吻蝮蛇和亚洲蝮蛇咬伤引起广泛出血以及大量溶血,偶尔发现颅内出血者,

## 毒蛇咬伤怎么办?

大量溶血可表现血压下降、心律失常、急性肾功能衰竭等。循环衰竭是主要死亡原因。

- 3.肌肉毒:海蛇毒主要对横纹肌有严重破坏作用,局部症状不明显。一般在咬伤后2小时内出现全身肌肉酸痛无力、肌红蛋白尿,高血钾导致严重心律失常,周围呼吸衰竭和急性肾功能衰竭,可出现猝死,治愈后的肌力恢复亦较慢,常需数周。
- 4.混合毒:眼镜蛇、蛇王蛇、蝮蛇等咬伤引起的中毒常兼有神经毒和血循毒

表现。临床特点为发病急,局部与全身症状均较明显。

### 三、院外现场救护

蛇咬伤后,应保持安静和镇定,如一时鉴别不清是否为毒蛇咬伤,应先按毒蛇咬伤进行初步处理和密切观察,被咬伤后,蛇毒在3—5分钟内就迅速进入体内,应尽早采取有效措施,防止毒液吸收。

1.伤口处理:立即用清水或肥皂水冲洗伤口,去除其周围粘附的毒素;或者用火直接烧灼伤口可破坏蛇毒,但应避免烧伤。

2.绑扎法:被咬伤后立即用鞋带、裤带或软绳绑扎伤口近心端,无需过紧,松紧以能够使绑扎肢体的动脉搏动减弱为宜。绑扎30分钟左右松懈1次,每次1—2分钟,以避免影响血液循环造成组织坏死。一般在到达医院进行有效措施后10—20分钟可去除绑扎。

3.伤肢制动:被毒蛇咬伤后,患者和受伤肢体部位应限制活动,可用夹板固定伤口,伤口应低于心脏水平。

(急诊科 王玮婕)

## 你家孩子为啥长不高? 这些因素影响生长发育

年轻的父母经常会提出这样的问题:“我们的孩子和邻居家的孩子年龄一样大,但就是没有人孩子长得高,也没有人家长得胖,是不是缺少什么营养?”

小儿生长发育虽然有一定规律,但在一定范围内受到多种因素的影响,存在相当大的个体差异。这就要考虑个体不同的影响因素,才能较正确地判断是正常还是异常。同时还要进行系统性连续性观察,才能了解小儿生长发育的真实情况。

哪些因素可以影响小儿的生长发育呢?小儿生长发育的特征、潜力、趋向、限度等都受父母双方遗传因素的影响。一般来说,高个子父母所生孩子的身高要比矮

个子父母所生的同龄小儿身高要高些,而且男孩的身高主要决定于父亲的身高,而女孩的身高则主要决定于母亲的身高。

营养也是影响小儿生长发育的重要因素之一。充足和合理的营养是小儿生长发育的物质基础,如营养不足则首先导致小儿体重不增甚至下降,最终也会影响身高的增长和身体其它各系统的功能,如免疫功能、内分泌功能、神经调节功能等。而且年龄越小,受营养的影响越大。

疾病对小儿生长发育的影响也十分明显,急性感染常使体重不增或减轻,慢性感染则同时影响体重和身高的增长。内分泌疾病(如甲状腺功能减退症)对生长

发育的影响更为突出,常引起骨骼生长和神经系统发育迟缓。先天性疾病(如先天性愚型)对小儿体格发育和智力发育都会产生明显影响。

另外,良好的居住环境和卫生条件,如阳光充足、空气新鲜、水源清洁等有利于小儿生长发育,反之则带来不利影响。合理的生活、护理、教养、锻炼等对小儿体格生长和智力发育也起着重要的促进作用。

家庭的温暖、父母的关爱和良好的榜样作用和社会教育等,对小儿性格及品德的形成、情绪的稳定和神经系统的发育都有着深远的影响。

(心血管内二科 陈丹)

## 医生要多读书(二)

书籍是医生的良师益友。爱读书的人,手捧一本想读的书就像遇见了仰慕已久的朋友,一人一书一世界。然而随着现代科技的进步及网络的普及,各种电子书唾手可得,越来越多的人沉迷于碎片化的网络浏览。这一阅读方式虽然有利于零散时间的利用,却缺少了纸质阅读那种全身心投入的庄重感与仪式感。

青年医生要多读书,加强自身的学习,同时在成长过程中需要注意:一是善于演绎而疏于归纳。例如在写病历首次病程录要总结病例特点,

徐光来专栏连载

要求是高度归纳、概括,而很多人都在拷贝内容,或者找不出疾病的主线,造成涉及疾病鉴别诊断的核心信息被漏掉,就容易出现漏诊和误诊。

二是善于线性思维缺乏系统思维。有些医生获得的临床资料经常是支离破碎的,是片面的,遇到某个症状、体征或某项辅助检查资料,诊断直奔某个疾病,这就是线性思维,一叶障目,漏诊和误诊在所难免,所以我们要培养系统思维。

人体是一个由多个子系统之间各器官之间相互联系、相互影响的,某个系统的症状未必是相应系统疾病所引起。同时机体受外界因素影响非常大,因此,我们诊治疾病要有个

整体观,整合各器官、各系统,综合生理、心理和社会因素去整体认识疾病,诊治疾病。

三是依赖高精尖,忽略基本功。有些年轻医生没有全面系统询问病史和查体,就给病人开一大堆辅助检查单,把简单的问题复杂化,人为地使诊治疾病走弯路,其结果是事倍功半,延误病情。临床医生一定要重视基本功,只有扎实的基本功作为铺垫,高精尖的检查才能发挥作用。

四是不会带着问题学,死读书。把教科书或专业书通读一遍、两遍,这种学习效率非常低。带着问题去学,在读书时又遇到新的问题,就需要带着新的问题去学,才是高效的学

习。青年医生临床进修是效率最高的继续教育方式,是理论知识升华为能力的最好方法,直接通过实践,手把手的能力传递方式是最稳妥的。

从医生个人层面来看,学习归根结底是习惯问题,人们常说,时间就像海绵里的水,挤一挤总是有的。如今互联网非常发达,学习资源空前丰富,只要愿意,每个医生都可随时随地提升自己的学科素养。

临床医生通过读书学习使自己的信念更加坚定、技术更加娴熟,内心更加强大,进而从容睿智地面对所从事的医疗事业,尽自己所能地帮助患者重获健康和幸福。

(徐光来)

## 青春战“疫”! 白衣天使铿锵有力量!



站起身送走最后一位留观大爷,协助清理完接种现场,空荡荡的大楼里只剩我一个人……夜幕降临,华灯初上,我伴着自己的影子坐上大巴车,大巴载着我们新冠疫苗接种的15名医护人员浩浩荡荡地回城,此时,车窗外熙熙攘攘的行人变得急促匆忙起来,我坐在大巴车上想起一天遇到的各种来接种的人,回想着工作中的点点滴滴,眼泪不禁打湿了眼眶。

清晨,万籁俱寂,东边的地平线泛起一丝丝亮光,新的一天也从这里启幕。我们一行医护人员是一支年轻的队伍,由15名今年新入职的20余岁的年轻姑娘组成,一张张稚嫩的脸庞,洋溢着青春的气息,伴着朝露乘坐大巴来到青山方舱临时接种点,大家头戴防护帽,面戴口罩,身穿防护服,手戴橡胶手套,开始了一天紧张而忙碌的工作。每一次戴上这套装备,年轻的

姑娘们额头便沁出细密的汗珠,可是眼神中的坚毅流露出对这场战“疫”必胜的决心。我们连续工作10多个小时,脸上被戴着的口罩压出数条血印,我们不敢喝水,生怕接种者排队长队等会太久,中午每人轮流吃饭,生怕耽误点滴接种时间……

随着接种人员的不断增多,我们这一行人工作严谨、动作敏捷,思想高度集中,登记、接种有条不紊地进行着。看着姑娘们不施粉黛,仍藏不住清秀面容的样子,她们只不过是一群20岁刚出头的孩子,换了身衣服,学着前辈的样子,默默奉献为祖国效力。

鲁迅先生曾言,青年“所多是生力,遇见深林,可以辟成平地,遇见旷野,可以栽种树木,遇见沙漠,可以开掘井泉”。这充满了对青年一代的美好期望和憧憬,我们的国家又何尝不是这样?我由此联想到今年刚刚闭幕的东京奥运会,奥运冠军很多是稚气未脱的孩子,这让我再一次见证了长江后浪推前浪,青出于蓝胜于蓝的风采。年轻人用稚嫩柔弱的肩膀挑起国之重任,忠诚、勇敢,守宗旨,不辱使命。

我相信疫情终将会过去,但这敢爱敢拼、大爱无疆的精神一直都会延续,我为自己能在这次疫情防控战中出一份力而感到自豪……

(呼吸内科 林春)

## 顺势而为,在变中求新,变中求进!

二十多年前崔健有一首老歌是这么唱的:“不是我不明白,这世界变化快。”二十多年过去了,历史的车轮不仅没有踩下刹车,还以加速度向我们滚滚而来。新冠疫情肆虐已经快两年了,最近几天又从德尔塔变异成了拉姆达。假如今天的一个人穿越回两年前,告诉人们现在的情况,估计没有人会相信他,病毒该传播的仍然会传播,该变异的仍然会变异,世界差不多还是今天的这个样子。

在我们还没有搞明白之前,已经变化了好几次,真是“道高一尺魔高一丈”。洗手、戴口罩、亮码、打疫苗、测核酸、保持社交距离等等已经深深地改变我们的生活,和远方亲朋通话,开头的问候一般都改成了“最近打疫苗了吗?一针还是两针?”我们被迫也好,主动也罢,做出的改变,都是在适应这个变化的世界。这个世界唯一不变的就是变化。比尔·盖茨说:“这次疫情比战争更严重,这是我一生中遇到的最严重

的经济危机。”基辛格也认为这场新冠肺炎疫情危机后,将对世界产生各种影响。虽然病毒对人类健康的攻击是短暂的,但它引发的政治和经济动荡可能会持续几代人。

从去年的武汉封城到今年南京疫情的爆发蔓延,我们中国通过社会动员、围追堵截、加快疫苗接种,努力使感染病例清零的做法,是行之有效的。

新一波疫情已进入可控的范围之内,我们也渐渐适应了疫情当下的变化。当然,我也希望现在严防死守,隔离的办法能够成功,彻底把病毒清零,像多年前的SARS一样。人类几十万年生存下来,有过把病毒清零的辉煌成果,例如天花;也有一直无法清零的病毒,与人类共存,比如艾滋病病毒,从首例艾滋病病毒被发现到现在,已经过去几十年了,人类还是没能实现使艾滋病病毒清零,艾滋病正式的疫苗也没有被生产出来。

在这个时刻变化、充满不确定性的时代里,我们按照国家的宏观形势和社会的变化,转变自己的思想观点,听从专家的意见,做好核酸检测,完成疫苗接种,不聚集,减少外出,在公众场合戴好口罩等等。乔布斯在一次采访中曾这样说,我只想成功,而不从坚持自己的正确性,无论我原来的想法多么顽固,只要反驳的人拿出可信的事实,五分钟之内我就会改变观点。看了他的话,有人可能会觉得他很功利,没有自己的坚持,但是他创造了苹果。

“苟日新,日日新,又日新。”在这个充满变化的世界里,我们只有时刻紧跟时代的步伐,保持积极的学习,在学习国家大政方针和宏观政策的基础上,要不断学习新知识、新技能,持续提高自身业务能力和水平,为患者提供更新、更全面的服务,以自己的实际行动践行“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的医者精神。

(肾内综合科 曹金华)

## 让我们在临医燃烧激情,绽放青春

我叫韩军军,来自普外科,今天,我代表一名2021年新入职的员工站在这里发言,心情很激动,因为从今天开始,我将正式成为临医的一份子,有那么一群可爱可亲的家人。但同时又很忐忑,因为我面对的不再是试验台上的白鼠,而是病人那一双双充满期待的眼睛;我的手术刀下更不是训练时的模型,而是一个个家庭的支柱。这将是我们在人生道路上的转折点,也是崭新的起点!

机遇与挑战并存,我们将会在今后的工作中做到以下几点:首先,熟悉并严格遵守医院的各项规章制度和操作规程,深刻理解“为生命巡航,为健康守望”的办院宗旨,尽快融入到临医这个大家庭中;其次,在工作岗位上,多向各位老师、前辈请教,努力掌握各项医疗技术,脚踏实地地工作,打好扎实的业务功底,同时在工作中精益求精,不断学习国内外新技术、新方法;最后,在工作中发现问题,寻找方法,让科研和临床相结合,为科研课题提供新思路,从而更好地为病人解除病痛。我相信我们将会成为医院一名好的建设者和缔造者,在这里实现我们的价值和梦想。

各位新同事,让我们携起手来,继续发扬医院“为生命巡航,为健康守望”的宗旨,秉承医院“至真关怀,至诚呵护”的服务理念,实现“大医精诚、救死扶伤”的医学理想,为“建设技术精湛、管理科学、服务优质、群众满意的高水平医疗教学科研中心”的医院愿景而不懈努力!愿我们珍惜相遇在临医的缘分,燃烧激情,绽放青春,为了共同的目标而奋斗!

(普外科 韩军军)